

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-28 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA NOWY SĄCZ

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2025-01-28 wtorek	NSĄCZ- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Makaron na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Pasta z ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 60 g (RYB, SEL,) Poledwica premium-wędlna dr. średnio rozd. 40 g (SOJ,) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g		Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLUPSZ, JAJ,) Kasza gryczana 200 g Sos ziółowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 150 g Marchew oprószana z olejem* 150 g (GLU PSZ,) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15g (MLE,) Szynka piastowska-wędz onka wieprzowa,wędz ona,parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Jabłko 1 szt 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brz oskwinia 100g (tubka) 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 717,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 108,9 Tłuszcz [g] 82,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 Węglowodany ogółem [g] 403,6 w tym cukry [g] 98,8 Błonnik pokarmowy [g] 43,4 Sól [g] 9,4
	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Makaron na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Pasta z ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 60 g (RYB, SEL,) Poledwica premium-wędlna dr. średnio rozd. 40 g (SOJ,) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g		Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLUPSZ, JAJ,) Kasza jęczmienna/sypk o 200 g (GLU JECZ,) Sos ziółowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15g (MLE,) Szynka piastowska-wędz onka wieprzowa,wędz ona,parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Jabłko 1 szt 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brz oskwinia 100g (tubka) 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 277,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 90,3 Tłuszcz [g] 58,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 Węglowodany ogółem [g] 355,1 w tym cukry [g] 97,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 Sól [g] 6,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-28 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2025-01-28 wtorek	NSAČZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 60 g (<u>RYB, SEL,</u>) Połędwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ,</u>) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Kasza gryczana 200 g Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 150 g Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Szyńka piastowska-wędz onka wieprzowa,wędz ona,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Kiwi 1 szt 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 479,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,3 Tłuszcz [g] 84,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19 Węglowodany ogółem [g] 355 w tym cukry [g] 70,2 Błonnik pokarmowy [g] 46,8 Sól [g] 9,3
2025-01-29 środa	NSAČZ- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ryż na mleku 350 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Szpinak baby 20 g Pomidorki koktajlowe 80 g	Grycikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Eskalopka z kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15g (<u>MLE,</u>) Paszтет pieczony drobiowy 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE,</u>) Chałka 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 679,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 107,1 Tłuszcz [g] 92,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 Węglowodany ogółem [g] 366,5 w tym cukry [g] 75,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 Sól [g] 9,3
2025-01-29 środa	NSAČZ- 2 Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ryż na mleku 350 ml (<u>MLE,</u>) Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Szpinak baby 20 g Pomidorki koktajlowe 80 g	Grycikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Sos brokułowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15g (<u>MLE,</u>) Szyńkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE,</u>) Chałka 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 367,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 101,4 Tłuszcz [g] 67,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 Węglowodany ogółem [g] 343 w tym cukry [g] 72,3 Błonnik pokarmowy [g] 19,6 Sól [g] 6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-28 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2025-01-29 środa	NSAÇZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Szpinak baby 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 20 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 20 g	Grycikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos brokułowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Dyńia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Wafle ryżowe 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 206,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 97,9 Tłuszcz [g] 70,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,3 Węglowodany ogółem [g] 311 w tym cukry [g] 49,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,2 Sól [g] 12,5
2025-01-30 czwartek	NSAÇZ- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pasztet z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szynka piastowska 40 g Papryka świeża 80 g Roszponka 20 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 400 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml			Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 854,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 106,6 Tłuszcz [g] 105,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,9 Węglowodany ogółem [g] 385,8 w tym cukry [g] 93,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,9 Sól [g] 8,8
2025-01-30 czwartek	NSAÇZ- 2 Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE.</u>) Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzona 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twaróg półtusty 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml			Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 434,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 108,2 Tłuszcz [g] 69,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 Węglowodany ogółem [g] 348,5 w tym cukry [g] 86 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 Sól [g] 6,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-28 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2025-01-30 czwartek	NSĄCZ- 6 Z ogr. ratwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 80 g Rozsponka 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 20 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Chrupki kukurydziane 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Polędwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 429,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 108,8 Tłuszcz [g] 83,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 Węglowodany ogółem [g] 325 w tym cukry [g] 52,8 Błonnik pokarmowy [g] 44,3 Sól [g] 8,4
2025-01-31 piątek	NSĄCZ- 1 Podstawowa	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,</u>) Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Mandarynka 1 szt Mix sałat 20 g	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka żydowska z olejem () 150 g Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml			Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 60 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Pomidor 100 g	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 631,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 92,1 Tłuszcz [g] 87,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 Węglowodany ogółem [g] 383,2 w tym cukry [g] 101,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 Sól [g] 7,3
	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,</u>) Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Mandarynka 1 szt Mix sałat 20 g	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB,</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml			Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 100 g	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 322,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 87,8 Tłuszcz [g] 66,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 Węglowodany ogółem [g] 348,2 w tym cukry [g] 95,1 Błonnik pokarmowy [g] 18,6 Sól [g] 4,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-28 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2025-01-31 piątek	NSĄCZ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE,) Mandarynka 1 szt Mix sałat 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE,) Ser żółty 20 g (MLE,) Papryka świeża 20 g	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL,) Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE,) Warzywa po grecku * (bez cukru) 150 g (GLU PSZ, SEL,) Surówka żydowska z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 60 g (JAJ, GOR,) Pomidor 100 g	Paluszki z kminkiem 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 371,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 92,9 Tłuszcz [g] 95,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6 Węglowodany ogółem [g] 306,6 w tym cukry [g] 56,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,3 Sól [g] 9,7
2025-02-01 sobota	NSĄCZ- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 15g (MLE,) Szynka piastowska-wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 70 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt		Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Gulasz z udźca kurczaka 200 g (GLU PSZ,) Kasza kuskus/sypko 200 g (GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Surówka wykwintna z olejem b/c 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 15g (MLE,) Połudwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ,) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 540,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 104,1 Tłuszcz [g] 76,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 Węglowodany ogółem [g] 373,7 w tym cukry [g] 100 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 Sól [g] 10

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-28 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA NOWY SĄCZ

2025-02-01 sobota	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka piastowska-wędz onka wieprzowa, wędz ona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 70 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Gulasz z udźca kurczaka 200 g (GLU PSZ) Kasza kuskus/sypko 200 g (GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Połudwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 337,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 102 Tłuszcz [g] 59,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 Węglowodany ogółem [g] 351,8 w tym cukry [g] 90,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 Sól [g] 9,7
	NSĄCZ- 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka piastowska-wędz onka wieprzowa, wędz ona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Serek a la homogenizowany 70 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Twaróg półtusty 30 g (MLE) Ogórek kiszony 20 g	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Gulasz z udźca kurczaka 200 g (GLU PSZ) Kasza jęczmienna/sypko o 200 g (GLU JECZ) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Budyń o smaku śmietankowym/p b/c 150 ml (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Połudwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
2025-02-02 niedziela	NSĄCZ- 1 Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka piastowska-wędz onka wieprzowa, wędz ona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Ser żółty 50 g (MLE) Mandarynka 1 szt Szpinak baby 20 g	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kapusta zasmażana () 150 g (GLU PSZ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Brokuł gotowany* 100 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 483,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 107,6 Tłuszcz [g] 77,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 Węglowodany ogółem [g] 349,9 w tym cukry [g] 75,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 Sól [g] 9,1

2025-02-02 niedziela	NSĄCZ- 2 Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędz onka wieprzowa, wędz ona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 1 szt Szpinak baby 20 g	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 90 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Brokuł gotowany* 100 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 100,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 110,6 Tłuszcz [g] 47,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 Węglowodany ogółem [g] 310,6 w tym cukry [g] 70,8 Błonnik pokarmowy [g] 20 Sól [g] 7,7
	NSĄCZ- 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędz onka wieprzowa, wędz ona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE.</u>) Kiwi 1 szt 1 szt Szpinak baby 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 20 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 20 g	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 90 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kapusta zasmażana () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Brokuł gotowany* 100 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt